

RUNNING COMPUTER

 **SIGMA**[®]
GERMANY



9 km/h 

SPEED

15 km 

DISTANCE

145  

HEART RATE

RC 1209

RUNNING COMPUTER
SPEED - DISTANCE - HEART RATE

www.sigmasport.com

SI

SK

CZ

PL

HU

RU

US/GB

1	Předmluva	72
2	Obsah balení	72
3	Bezpečnostní upozornění	73
4	Přehled	73
4.1	Přípevnění vysílače R3	73
4.1.1	Přiložení hrudního pásu	74
4.1.2	Přípevnění klipsu HipClip	74
4.2	Před prvním tréninkem	75
4.3	Krátké a dlouhé stisknutí tlačítka	76
4.4	Přehled režimů a funkcí	77
4.4.1	Klidový režim	78
4.4.2	Tréninkový režim	78
4.4.3	Režim nastavení	79
5	Režim nastavení	80
5.1	Otevření režimu nastavení	80
5.2	Struktura displeje	80
5.3	Obsazení tlačítek v režimu nastavení	80
5.4	Stručný návod k nastavení přístroje	81
5.5	Provedení nastavení přístroje	81
5.5.1	Nastavení jazyka	81
5.5.2	Nastavení měrné jednotky	81
5.5.3	Kalibrace	81
5.5.4	Opravný faktor	81
5.5.5	Nastavení data	82
5.5.6	Nastavení hodin	83
5.5.7	Nastavení pohlaví	84
5.5.8	Nastavení narozenin	84
5.5.9	Nastavení hmotnosti	84
5.5.10	Nastavení max. TF	84
5.5.11	Nastavení tréninkové zóny	85
5.5.12	Trénování s tréninkovými zónami	86
5.5.13	Upravení individuální tréninkové zóny	86

5.5.14	Nastavení celkové trasy	88
5.5.15	Nastavení celkové doby běhu	89
5.5.16	Nastavení celkových kalorií	89
5.5.17	Nastavení kontrastu	89
5.5.18	Nastavení zvuku tlačítek	89
5.5.19	Nastavení a vypnutí alarmu zón	89
6	Kalibrace a opravný faktor	90
6.1	Proč kalibrovat?	90
6.2	Funkce kalibrace	90
6.3	Vyvolání kalibrace	91
6.4	Kalibrace	91
6.4.1	Příprava kalibrace	92
6.4.2	Provedení kalibračních běhů	92
6.5	Opravný faktor	93
7	Tréninkový režim	94
7.1	Otevření tréninkového režimu	94
7.2	Struktura displeje	94
7.3	Obsazení tlačítek v tréninkovém režimu	95
7.4	Funkce během tréninku	96
7.5	Rádiové spojení s vysílačem R3	96
7.6	Spuštění tréninku	97
7.7	Přerušení tréninku	98
7.8	Ukončení tréninku	98
7.9	Tréninkové hodnoty po tréninku	99
7.10	Resetování tréninkových hodnot	99
8	Údržba a čištění	100
8.1	Výměna baterie	100
8.2	Praní textilního hrudního pásu COMFORTEX+	101
8.3	Náhradní díly	101
8.4	Likvidace	102
9	Technické údaje	102

1 PŘEDMLUVA

Srdečně blahopřejeme, že jste se rozhodli pro běžecký computer značky SIGMA SPORT®. Váš nový běžecký computer vám bude po celá léta sloužit jako věrný průvodce při sportu a ve volném čase. Svůj běžecký computer můžete používat při mnoha aktivitách, mimo jiné při:

- běžeckém tréninku
- chůzi a nordic walkingu
- turistice a
- plavání (pouze měření srdeční frekvence)

Běžecký computer RC 1209 je technicky náročný měřicí přístroj, který kromě pulzu měří také trasu a rychlost.

Přečtěte si prosím pozorně tento návod k obsluze, abyste se seznámili s rozmanitými funkcemi svého nového běžeckého computeru a uměli je použít.

SIGMA SPORT® vám přeje příjemnou zábavu při tréninku s vaším běžeckým computerem.

2 OBSAH BALENÍ



Běžecký computer RC 1209
vč. baterie



Nástroj ke krytu přihrádky na baterii k aktivaci baterie a výměně baterie.
Tip: Ztratíte-li tento nástroj, můžete si při otevírání přihrádky na baterii pomoci také propisovací tužkou.



Hrudní pás COMFORTEX+ k měření pulzu
a připevnění vysílače R3.

2 OBSAH BALENÍ

Vysílač R3 vč. baterie k měření rychlosti a pulzu.
Vysílač R3 vysílá digitálně kódovaná data do vašeho RC 1209.



HipClip pro vysílač R3 k trénování bez měření pulzu,
ale s měřením rychlosti.



3 BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Abyste se vyvarovali zdravotních rizik, poraďte se před zahájením tréninku se svým lékařem. Toto je důležité obzvláště tehdy, trpíte-li kardiovaskulárními onemocněními nebo když jste už dlouho vůbec nesportovali.
- Běžecský computer prosím nepoužívejte při potápění, je vhodný pouze na plavání.
- Pod vodou se nesmí stiskat žádná tlačítka.

4 PŘEHLED

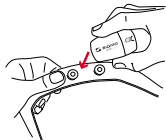
4.1 PŘIPEVNĚNÍ VYSÍLAČE R3

Vysílač R3 můžete nosit buď s hrudním pásem nebo s klipsem HipClip.

- **Nošení hrudního pásu**
Měříte pulz, rychlost, trasu.
- **Nošení klipsu HipClip**
Měříte rychlost a trasu, ale ne pulz.

4 PŘEHLED

4.1.1 PŘILOŽENÍ HRUDNÍHO PÁSU



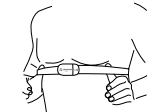
Zatlačte vysílač R3 do spínacích knoflíků hrudního pásu.

Důležité: Po tréninku vysílač R3 opět vyjměte z pásu, aby se šetřila baterie. Vysílač je aktivní vždy, když může proud téci mezi oběma kontakty. Toto nastává tehdy, když je hrudní pás nošen na kůži a hrudní pás a/nebo vysílač R3 leží například na vlhkém ručníku. Jakmile bliká LED, vysílač R3 je zapnutý.



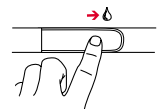
Upravte délku pásu.

Důležité: Pás by měl dobře přiléhat, ale neměl by být příliš utažený.



Přiložte pás pod prsní svalstvo, resp. hrudník.

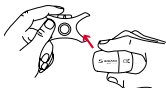
Důležité: Vysílač R3 směřuje dopředu.



Navlhčete snímací oblast přiléhající ke kůži.

Důležité: Pouze když je snímací oblast vlhká, probíhá měření pulzu spolehlivě.

4.1.2 PŘIPEVNĚNÍ KLIPSU HIPCLIP



Zaklapněte vysílač R3 do klipsu HipClip.

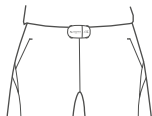
Důležité: Po tréninku vysílač R3 opět vyjměte z klipsu HipClip, aby se šetřila baterie. Vysílač je aktivní vždy, když je zasunut do klipsu HipClip nebo když mezi kontakty (spínacími knoflíčky) může téci proud. Jakmile bliká LED, vysílač R3 je zapnutý.

Upozornění: Vysílač R3 může být použit pouze v jednom směru.

4 PŘEHLED

Přípevněte klips HipClip do středu svých kalhot.

Důležité: Rychlost a trasa se správně měří pouze tehdy, když máte HipClip umístěný uprostřed vepředu.



4.2 PŘED PRVNÍM TRÉNINKEM

Než budete moci zahájit první trénink, musíte běžecký computer následovně připravit:

1. Nastavte kryt příhrádky na baterii pomocí příslušejícího nástroje na ON.

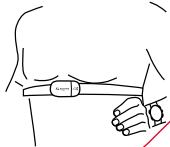


2. Přístroj automaticky přejde do režimu nastavení. Pomocí tlačítek SPEED (+) a PULSE (-) prolistujte základní nastavení. Pomocí tlačítka SET nastavení potvrďte. Nastavte základní nastavení, jako jazyk, měrnou jednotku, datum, čas atd.

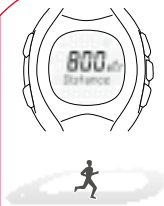


Upozornění: Bezpodmínečně zadejte své pohlaví, datum narození a hmotnost, neboť z těchto údajů běžecký computer vypočítá maximální srdeční frekvenci (TF max.). Bližší informace viz kapitola 5 „Režim nastavení“.

3. Umístěte hrudní pás nebo klips HipClip a RC 1209.



4 PŘEHLED



4. Kalibrace

Aby běžecský computer zobrazoval optimální výsledky, musíte provést kalibraci (bližší informace viz kapitola 6 „Kalibrace“). V režimu nastavení listujte k menu „Kalibrace a opravný faktor“. Stiskněte tlačítko SET. Běžecský computer vás provede kalibrací. Po kalibraci opusťte režim nastavení tím, že dlouze stisknete tlačítko SET.



5. Spuštění tréninku

Tlačítkem START/STOP odstartujete svůj první trénink.



6. Když chcete ukončit trénink, stiskněte tlačítko START/STOP. Stopky se zastaví. Když chcete hodnoty vynulovat, dlouze stiskněte tlačítko START/STOP. Když chcete opustit tréninkový režim, přidržte dlouze stisknuté tlačítko PULSE (-). Přesné popisy k těmto pěti krokům najdete na následujících stranách.

4.3 KRÁTKÉ A DLOUHÉ STISKNUTÍ TLAČÍTKA

Běžecský computer ovládáte dvěma různými stisknutími tlačítek:

→ **Krátké stisknutí tlačítka**

Vyvoláváte funkce nebo listujete v menu.

→ **Dlouhé stisknutí tlačítka**

Měníte režimy, resetujete tréninkové hodnoty nebo manuálně synchronizujete vysílač R3.

Příklad: Ukončili jste trénink a chcete vyvolat klidový režim.

4 PŘEHLED

Dlouze stiskněte tlačítko PULSE (-).



Držte tlačítko PULSE (-) stále ještě stisknuté. Displej dvakrát zabliká a zobrazí, že se tréninkový režim zavírá.



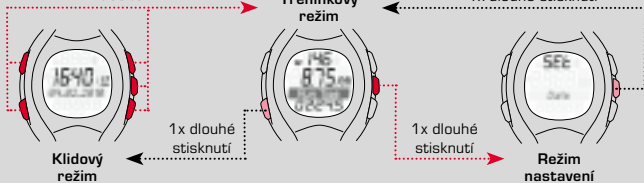
Zobrazí se klidový režim. Pusťte tlačítko PULSE (-).



4.4 PŘEHLED REŽIMŮ A FUNKCÍ

Zde získáte přehled o různých režimech (tréninkovém režimu, režimu nastavení a klidovém režimu). Dlouhým stisknutím tlačítka se režimy mění.

Dlouhé stisknutí některého z tlačítek



4 PŘEHLED

4.4.1 KLIDOVÝ REŽIM

V klidovém režimu se zobrazuje pouze čas a datum.
Z klidového režimu přejdete do tréninkového režimu tím,
že dlouze stisknete libovolné tlačítko.

4.4.2 TRÉNINKOVÝ REŽIM

V tomto režimu trénujete.

LIGHT ☀



START/STOP

→ Stopky

SET

- Trasa [v km]
- Rychlost [v km/h nebo min/km]

PULSE -

- Průměrná srdeční frekvence
- Maximální srdeční frekvence
- Kalorie
- Celkové kalorie*

SPEED +

- Doba běhu
- Průměrná rychlost
- Maximální rychlost
- Čas
- Celková trasa*
- Celková doba běhu*

***Upozornění:** Abyste měli během tréninku lepší přehled, dívejte se na celkové hodnoty pouze tehdy, když stopky neběží.

4 PŘEHLED

4.4.3 REŽIM NASTAVENÍ

V tomto režimu můžete upravovat nastavení přístroje.

- Tlačítkem SPEED (+) listujete dopředu, od jazyka po alarm zón.
- Tlačítkem PULSE (-) listujete dozadu, od alarmu zón po jazyk.



Alarm zón
(zapnuto, vypnuto)

Jazyk
(ES, FR, IT, GB, DE)

Zvuk tlačítek
(zapnuto, vypnuto)

Měrná jednotka
(km/h, míle/h, min/km, min/míle)

Kontrast
(5 stupňů)

Kalibrace
(je třeba běh/chůze)

Celkové kalorie
(zadávání)

Opravný faktor
(zadávání)

Celková doba běhu
(zadávání)

Datum
(zadávání, formát)

Celková trasa
(zadávání)

Čas
(zadávání + 12h, 24h)

Tréninkové zóny
(spalování tuků, zóna Fit, individuální)

Pohlaví
(muž, žena)

Max. srdeční frekvence
(vypočítaná podle pohlaví, věku a hmotnosti - oprava možná)

Narozeniny
(zadávání)

Hmotnost
(zadávání)

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.1 OTEVŘENÍ REŽIMU NASTAVENÍ



Předpoklad: Váš běžecký computer zobrazuje tréninkový režim (viz kapitola 4.3 „Přehled režimů a funkcí“).

Dlouze stiskněte tlačítko SET. Displej dvakrát zabliká, poté se otevře režim nastavení.

5.2 STRUKTURA DISPLEJE



- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. řádek | SET zobrazuje, že je otevřený režim nastavení. |
| 3. řádek/
4. řádek | Podmenu nebo nastavení, které lze změnit. |

5.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK V REŽIMU NASTAVENÍ

LIGHT ☀

stisknutí:
zapnutí
světla

START/STOP

stisknutí: v kalibračním režimu, spuštění a zastavení měření

SET

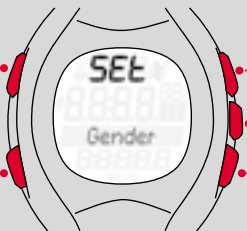
stisknutí: výběr funkce, uložení hodnoty
dlouhé stisknutí: ukončení režimu nastavení (v kalibračním režimu, přerušování kalibrace)

PULSE ➖

stisknutí: listování dozadu
dlouhé stisknutí: nepřetržitě listování

SPEED ➕

stisknutí: listování dopředu
dlouhé stisknutí: nepřetržitě listování



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.4 STRUČNÝ NÁVOD K NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

Nastavení přístroje, jako jazyk, měrnou jednotku, opravný faktor, pohlaví, narozeniny, TF max., kontrast, zvuk tlačítek a alarm zón, nastavujete vždy stejným způsobem: Vyberete nastavení přístroje, změníte hodnotu a uložíte změněné nastavení přístroje.

Předpoklad: Váš běžecký computer zobrazuje režim nastavení (kapitola 5.1).

- 1 Stiskněte tlačítko PULSE (-) nebo SPEED (+) tolikrát, abyste přešli k požadovanému nastavení přístroje.
- 2 Stiskněte tlačítko SET, hodnota nastavení přístroje bliká.
- 3 Stiskněte tlačítko PULSE (-) nebo SPEED (+) tolikrát, aby se zobrazila požadovaná hodnota.
- 4 Stiskněte tlačítko SET, nastavení přístroje je změněné. Nyní můžete přejít k dalšímu nastavení přístroje.

5.5 PROVEDENÍ NASTAVENÍ PŘÍSTROJE

5.5.1 NASTAVENÍ JAZYKA

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.2 NASTAVENÍ měrné JEDNOTKY

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.3 KALIBRACE

Kalibrace je popsána v samostatné kapitole, viz kapitola 6 „Kalibrace a opravný faktor“.

5.5.4 OPRAVNÝ FAKTOR

Opravný faktor je popsán v samostatné kapitole, viz kapitola 6 „Kalibrace a opravný faktor“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.5 NASTAVENÍ DATA

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.



Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby se na displeji objevil „Date“.



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Year“ (Rok), pod textem bliká předem nastavený rok.
Nyní rok nastavte pomocí tlačítka SPEED (+) nebo PULSE (-).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Month“ (Měsíc).
Nyní měsíc nastavte pomocí tlačítka SPEED (+) nebo PULSE (-).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Day“ (Den).
Nyní den nastavte pomocí tlačítka SPEED (+) nebo PULSE (-).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se formát data.
Tlačítkem SPEED (+) nebo PULSE (-) vyberte jiný formát data.



Stiskněte tlačítko SET. Nastavení data se převezme.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.6 NASTAVENÍ ČASU

Příklad: Zimní čas se mění na letní čas. Chcete upravit čas.

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.

Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby se na displeji objevil „Clock“ (Čas).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se blikající „24H“. Tlačítkem SPEED (+) nebo PULSE (-) vybíráte mezi 12hodinovým nebo 24hodinovým zobrazením.



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se čas. Zobrazení hodin bliká.



Stiskněte tlačítko SPEED (+). Údaj se zvýší o hodinu. Tlačítkem PULSE (-) by se údaj o jednu hodinu snížil.



Stiskněte tlačítko SET. Blikající zobrazení minut je možné nastavit pomocí tlačítka PULSE (-) nebo SPEED (+).



Stiskněte tlačítko SET. Nový čas je uložen.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.7 NASTAVENÍ POHLAVÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální srdeční frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.8 NASTAVENÍ NAROZENIN

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální srdeční frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.9 NASTAVENÍ HMOTNOSTI

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.
Toto nastavení přístroje má vliv na výpočet maximální srdeční frekvence a kalorií. Nastavte proto tuto hodnotu správně.

5.5.10 NASTAVENÍ MAX. TF

Maximální srdeční frekvenci (TF max.) stanovuje běžecký computer na základě pohlaví, hmotnosti a dne narození.

Pozor: Pamatujte, že s touto hodnotou se mění také tréninkové zóny. Hodnotu TF max. měřte pouze tehdy, když byla stanovena spolehlivým testem, jako například výkonnostní diagnostikou a testem max. tepové frekvence.

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.11 NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Můžete vybírat mezi třemi tréninkovými zónami. Tím se stanovují horní a dolní meze pro alarm zón.

Příklad: Chcete běhat kvůli spalování tuků. K tomu nastavíte zónu „Spalování tuků“.

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.

Stiskněte tlačítko PULSE (-) tolikrát, aby se na displeji zobrazila „Train. Zone“ [Trén. zóna].

Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se nastavená tréninková zóna.

Tlačítkem SPEED (+) listujte ke „Fat Burn“ (Spal. tuků).

Stiskněte tlačítko SET. Tréninková zóna je nastavená pro všechny další tréninky.

Tip: Dlouhým stisknutím tlačítka SET přejdete opět do tréninkového režimu.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.12 TRÉNOVÁNÍ S TRÉNINKOVÝMI ZÓNAMI

Běžecský computer obsahuje tři tréninkové zóny. Předem nastavené tréninkové zóny „Spalování tuků“ a „Zóna Fit“ se vypočítávají na základě maximální srdeční frekvence. Všechny tréninkové zóny mají dolní a horní mez pro pulz.

→ **Spalování tuků**

Zde se trénuje aerobní látková výměna. Při delší době aktivity a nižší intenzitě se spaluje více tuků než uhlohydrátů, resp. tuky se přeměňují na energii. Trénink v této zóně podporuje hubnutí.

→ **Zóna Fit**

Ve fitness zóně trénujete podstatně intenzivněji. Trénink v této zóně slouží ke zlepšení vytrvalosti.

→ **Individuální tréninková zóna**

Tuto zónu si upravujete sami.

Jak se „Tréninková zóna“ vybírá, je popsáno v kapitole 5.5.11 „Nastavení tréninkové zóny“.

5.5.13 UPRAVENÍ INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Příklad: Při běhu se střídáním tempa chcete trénovat v individuální tréninkové zóně. Rozsah pulzu by měl být mezi 120 a 160.

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocí tlačítka SPEED (+), dokud se na displeji nezobrazí „Train. Zone“ (Trén. zóna).

5 REŽIM NASTAVENÍ

Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se nastavená tréninková zóna.



Tlačítkem SPEED (+) listujte k „Individual“ (Individuální).



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Lower Limit“ (Dolní mez). Zadaná hodnota bliká.



Stiskněte tlačítko PULSE (-) tolikrát, aby hodnota činila 120.



Stiskněte tlačítko SET. Zobrazí se „Upper Limit“ (Horní mez). Zadaná hodnota bliká.



Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby hodnota činila 160.



Stiskněte tlačítko SET. Horní a dolní meze jsou nastavené.



5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENÍ CELKOVÉ TRASY

Příklad: Koupili jste si běžecký computer a chcete převzít celkovou trasu v délce 560 kilometrů ze svého tréninkového deníku.

Předpoklad: Běžecký computer zobrazuje režim nastavení.



Listujte pomocí tlačítka SPEED (+), dokud se na displeji nezobrazí „Tot. Dist.“ (Celková trasa).



Stiskněte tlačítko SET. Pod celkovou trasou vidíte nuly. První místo bliká.



Stiskněte dvakrát tlačítko SET. Místo pro zadání stovek bliká.



Stiskněte pětkrát tlačítko SPEED (+), aby se zobrazila číslice 5.



Stiskněte tlačítko SET. Číslice 5 se převezme a řád desítek začne blikat.

5 REŽIM NASTAVENÍ

5.5.14 NASTAVENÍ CELKOVÉ TRASY

Stiskněte tlačítko PULSE (-) tolikrát, aby se zobrazila číslice 6.



Stiskněte tlačítko SET. Číslice 6 se převezme a řád jednotek začne blikat.
Stiskněte tlačítko SET. Nastavení se uloží.



5.5.15 NASTAVENÍ CELKOVÉ DOBY BĚHU

Jak je popsáno v kapitole 5.5.14 „Nastavení celkové trasy“.

5.5.16 NASTAVENÍ CELKOVÝCH KALORIÍ

Jak je popsáno v kapitole 5.5.14 „Nastavení celkové trasy“.

5.5.17 NASTAVENÍ KONTRASTU

Jak je popsáno v kapitole 5.5 „Provedení nastavení přístroje“.

Upozornění: Kontrast se přímo mění.

5.5.18 NASTAVENÍ ZVUKU TLAČÍTEK

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

5.5.19 NASTAVENÍ A VYPNUTÍ ALARMU ZÓN

Jak je popsáno v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

6 KALIBRACE A OPRAVNÝ FAKTOR

6.1 PROČ KALIBROVAT?

Každý člověk má svůj styl chůze a běhu, který má vliv na měření. Proto byste měli snímač R3 upravit (zkalibrovat) podle svého stylu běhu a chůze. Pokud použijete předem daná nastavení, odchylka může být větší. Když provedete kalibraci snímače, měření bude mnohem přesnější.

6.2 FUNKCE KALIBRACE

Běžecský computer má funkci kalibrace. Při kalibraci musíte mít u sebe vysílač R3 a běžecský computer a běžet trasu, jejíž délku znáte. Trasu si můžete předem změřit pomocí cyklistického computeru nebo můžete běžet na 400 metrové dráze na stadionu. Až trasu uběhnete, opravíte naměřenou hodnotu podle skutečně uběhnuté vzdálenosti. Protože rychlost chůze nebo běhu ovlivňuje styl pohybu, kalibrace se vždy provádí při menší a větší rychlosti.

Pro snímací polohy na hrudníku a v pase můžete provést vždy dvě kalibrace:

- chůze
- běh

Důležité: Kalibrujte alespoň 2 x 800 m (vždy 800 m pomalu a 800 m rychle).

6 KALIBRACE A OPRAVNÝ FAKTOR

6.3 VYVOLÁNÍ KALIBRACE

Předpoklad: Přístroj se nachází v tréninkovém režimu. Máte u sebe vysílač R3 a běžecský computer.

Dlouze tiskněte tlačítko SET, dokud se neotevře režim nastavení.

Stiskněte tlačítko SPEED (+) tolikrát, aby se objevila funkce „Calibration“ (Kalibrace).

Stiskněte tlačítko SET. RC 1209 zjistí polohu snímače R3 (hrudník nebo pas) a spustí kalibrační funkci. RC 1209 vás provede kalibrací.



CZ

6.4 KALIBRACE

Kalibrace probíhá pro dvě rychlosti:

→ **Pomalý běh nebo pomalá chůze**

Běžte zde tak pomalu, jak byste běželi svůj nejpomalejší trénink.

→ **Rychlý běh nebo pomalá chůze**

Běžte zde nejrychlejším tempem, jakým byste běželi při vytrvalostním běhu nebo dlouhém tempovém běhu (více než 3000 m).

Doporučuje se, aby se obě rychlosti lišily o 30 %.

Tip: Používáte-li přístroj pouze k běhání a s měřením srdeční frekvence (poloha na hrudníku), a proto ho nikdy nenosíte v pase, stačí ho zkalibrovat pouze pro snímací polohu „Hrudník“ a pro „Běh“.

6 KALIBRACE A OPRAVNÝ FAKTOR

6.4.1 PŘÍPRAVA KALIBRACE

- 1 Přiložte hrudní pás nebo připevněte klips HipClip.
- 2 Jděte k vyměřené trase, která je alespoň 800 metrů dlouhá.
Tip: Vnitřní dráha na stadionu je dlouhá 400 metrů.
- 3 V režimu nastavení vyberte „Kalibraci“.
- 4 Stiskněte tlačítko SET. Běžecký computer rozpozná, zda máte na sobě HipClip nebo hrudní pás. Zobrazí se funkce „Běh“.
Tip: Chcete-li RC 1209 zkalibrovat pro „Chůzi“, vyberte pomocí tlačítka SPEED (+) funkci „Chůze“.
- 5 Stiskněte tlačítko SET. Běžecký computer na displeji zobrazuje, co musíte udělat.

6.4.2 PROVEDENÍ KALIBRAČNÍCH BĚHŮ

- 1 Odstartujte vždy 20 metrů před startovní čarou vyměřené trasy (letný start).
- 2 Jakmile překročíte startovní čáru, stiskněte tlačítko START/STOP. Měření se spustí.
- 3 Po uběhnutí vyměřené trasy znovu stiskněte tlačítko START/STOP.
- 4 Opravte nyní zobrazenou hodnotu pomocí tlačítka PULSE (-) nebo SPEED (+) na skutečně uběhnutou trasu.
- 5 Stiskněte tlačítko SET. Pomalý kalibrační běh je uložen.
- 6 Na displeji nyní vidíte střídavě výzvu „běž rychle/stiskni Start“.
Projděte znovu kroky 1 – 5, abyste provedli kalibraci pro rychlý běh.

Upozornění: Až provedete první kalibraci, kalibrační menu se změní. Vyvoláte-li ho znovu, máte na začátku možnost vybrat si mezi následujícími možnostmi: ON, OFF a NOVÁ. Když vyberete ON, poběžíte v tréninkovém režimu se zkalibrovanými hodnotami. Když vyberete OFF, poběžíte s nezkalibrovaným RC 1209. Když vyberete NOVÁ, provedete novou kalibraci RC 1209.

6.5 OPRAVNÝ FAKTOR

Pokud dosahujete s kalibrací nebo bez kalibrace dobrých hodnot, které se liší pouze minimálně v jednom směru, máte možnost manuálně opravit tyto hodnoty pomocí opravného faktoru.

Příklad:

Víte, že jste uběhli přesně 2000 m, běžecký computer ale vždy udává o trochu více, a to 2037 m. Opravný faktor je továrně nastaven na 1,000 a nic tedy zatím nemění.

Vypočítejte prosím následovně opravný faktor:

→ nový opravný faktor = **1,000** x **2000** / **2037**

→ nový opravný faktor = **0,982**

$$\frac{\text{starý opravný faktor (1,000)} \times \text{skutečná vzdálenost (2000)}}{\text{zobrazená vzdálenost (2037)}}$$

Zadejte prosím tento nový opravný faktor, informace k nastavení najdete v kapitole 5.4 „Stručný návod k nastavení přístroje“.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.1 OTEVŘÍT TRÉNINKOVÝ REŽIM

Takto přejdete do tréninkového režimu:

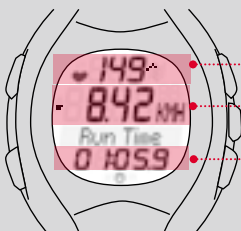
→ **Z klidového režimu**

Dlouze stiskněte libovolné tlačítko.

→ **Z režimu nastavení**

Dlouze stiskněte tlačítko SET.

7.2 STRUKTURA DISPLEJE



→ Aktuální pulz

→ Rychlost nebo trasa

→ Funkce zobrazené tlačítkem
SPEED (+) nebo PULSE (-) - zde
doba běhu

→ Tlačítko SPEED (+):

hodnoty trasy nebo časové hodnoty

→ Tlačítko PULSE (-):

hodnoty pulzu nebo spotřeba kalorií

→ **Šipka vedle zobrazení pulzu ▲**

V tomto příkladu je pulz pod vybranou tréninkovou zónou a měl by se zvýšit. Je-li pulz příliš vysoký, ukazuje šipka dolů.

→ **Šipka vedle rychlosti ▼**

V tomto příkladu je hodnota rychlosti běhu pod aktuálním tréninkovým průměrem.

→ **Symbol stopek ⌚**

Trénink je odstartován, stopky běží.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

→ Zastavení stopek – správná synchronizace

Symbol stopek je skrytý.

Je-li funkce zobrazená na tmavém pozadí, vysílač R3 a RC 1209 jsou synchronizované a stopky stojí.



→ Zastavení stopek – žádná synchronizace k RC 1209

Symbol stopek je skrytý.

Je-li funkce zobrazená na světlém pozadí, vysílač R3 a RC 1209 už **nejsou** synchronizované.

Proveďte prosím synchronizaci tím, že přidržíte dlouze stisknuté tlačítko SPEED (+).



7.3 OBSAZENÍ TLAČÍTEK V TRÉNINKOVÉM REŽIMU

LIGHT

stisknutí:
zapnutí
světla



PULSE

stisknutí: zobrazení hodnot pulzu
dlouhé stisknutí: otevření klidového režimu; ukončení tréninkového režimu

START/STOP

stisknutí: spuštění/zastavení stopek
dlouhé stisknutí: vynulování tréninkových hodnot (resetování)

SET

stisknutí: zobrazení rychlosti nebo trasy
dlouhé stisknutí: otevření režimu nastavení

SPEED

stisknutí: zobrazení hodnot rychlosti
dlouhé stisknutí: nové spojení vysílače R3 s RC 1209 (synchronizace)

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.4 FUNKCE BĚHEM TRÉNINKU

Běžecský computer zachycuje množství hodnot, které nemůže zobrazovat všechny současně. Proto můžete jedním stisknutím tlačítka zobrazovat další funkce.



Tlačítkem SET přecházíte na prostředním řádku mezi rychlostí a trasou.

Pomocí tlačítka PULSE (-) nebo SPEED (+) vyberete, kterou funkci chcete vidět v dolní zobrazovací oblasti.

Upozornění: Kalorie, trasa, průměrné a maximální hodnoty se vypočítávají pouze tehdy, když běží stopky.

7.5 RÁDIOVÉ SPOJENÍ S VYSÍLAČEM R3

RC 1209 přijímá srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost z vysílače R3. Tento přenos probíhá digitálně a kódovaně. Kódování zajišťuje ignorování jiných signálů z jiných vysílačů a přijímání pouze signálů z vašeho hrudního pásu.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

Synchronizace

Spustíte-li tréninkový režim, nastaví se RC 1209 nově na váš vysílač R3, synchronizuje se. Během synchronizace se na displeji zobrazí „SYNC“.

Synchronizace je ukončena, když „SYNC“ z displeje zmizí.



Hlášení „Too Many Signals“ (Příliš mnoho signálů)

Toto hlášení se objeví, když je v blízkosti příliš mnoho vysílačů. Chcete-li provést novou synchronizaci, postupujte následovně:

- 1 Vzdalte se cca 10 m od možných zdrojů rušení, jako například jiných pulzmetrů, vedení vysokého napětí a antén.
- 2 Zrušte hlášení stisknutím libovolného tlačítka.
- 3 Dlouze tiskněte tlačítko SPEED (+), dokud se znovu normálně nezobrazí tréninkový režim. Vysílač R3 a RC 1209 jsou opět synchronizované.

Upozornění: RC 1209 už nemůže být po úspěšné synchronizaci rušen.



7.6 SPUŠTĚNÍ TRÉNINKU

Předpoklad: Běžecský computer zobrazuje tréninkový režim.

Stiskněte tlačítko START/STOP. Doba běhu začíná běžet. Na displeji vidíte dole symbol stopek a popis měřené hodnoty je zobrazen na světlém pozadí.



7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.7 PŘERUŠENÍ TRÉNINKU

Trénink můžete kdykoli přerušit a následně v něm znovu pokračovat.



Stiskněte tlačítko START/STOP. Symbol stopek zmizí. Stopky jsou zastavené.



Znovu stiskněte tlačítko START/STOP. Symbol stopek se opět zobrazí. Stopky opět běží.

7.8 UKONČENÍ TRÉNINKU

Ukončili jste svůj tréninkový běh a chcete trénink ukončit také v běžeckém computeru.



Okamžitě stiskněte tlačítko START/STOP. Tím zabráníte tomu, aby se zapsaly průměrné hodnoty nebo doba běhu.



Dlouze stiskněte tlačítko PULSE (-). Přejdete do klidového režimu. Vidíte pouze čas a datum a šetříte baterii. Aktuální tréninkové hodnoty zůstanou uloženy.

Upozornění: Pokud jste trénink zastavili, přejde běžecký computer po pěti minutách do klidového režimu.

7 TRÉNINKOVÝ REŽIM

7.9 TRÉNINKOVÉ HODNOTY PO TRÉNINKU

Předpoklad: Nacházíte se v tréninkovém režimu.

Po tréninku si můžete hodnoty naměřené v tréninkovém režimu v klidu prohlédnout. Tlačítka SET, PULSE (-) a SPEED (+) listujete mezi jednotlivými hodnotami. Kromě aktuálních tréninkových hodnot zobrazuje běžecký computer také sečtené hodnoty, jako třeba:

- celkovou dobu běhu,
- celkovou trasu a
- celkové kalorie.

Upozornění: Celkové hodnoty jsou k dispozici pouze tehdy, když jsou stopky zastavené.

7.10 RESETOVÁNÍ TRÉNINKOVÝCH HODNOT

Než začnete s novým tréninkem, měli byste vynulovat tréninkové hodnoty. Jinak bude běžecký computer dále načítat hodnoty. Sečtené celkové hodnoty pro trasu, čas a kalorie zůstanou uložené.

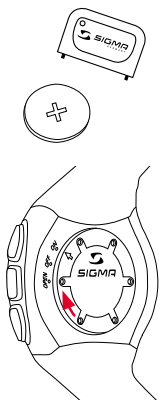
Předpoklad: Nacházíte se v tréninkovém režimu.

Dlouze stiskněte tlačítko START/STOP.
Displej dvakrát zabliká a všechny hodnoty se vynulují.
Poté opět uvidíte tréninkový režim.



8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.1 VÝMĚNA BATERIE



V běžeckém computeru se používá baterie CR2032 (výr. č. 00342) a ve snímači R3 baterie CR2450 (výr. č. 20316).

Předpoklad: Máte novou baterii a nástroj ke krytu přihrádky na baterii.

- 1 Otáčejte krytem pomocí nástroje ke krytu přihrádky na baterii proti směru hodinových ručiček, dokud šipka nebude ukazovat na OPEN. Případně můžete použít také propisovací tužku.
- 2 Sejměte kryt.
- 3 Vyjměte baterii.
- 4 Vložte novou baterii. Znaménko plus směřuje nahoru. **Důležité:** Dejte pozor na polaritu! U některých modelů se na baterii nachází izolační fólie nebo izolační nálepka. V každém případě dbejte na to, aby byla izolace umístěna opět nad kladným pólem baterie.
- 5 Kryt znovu nasadte. Šipka směřuje na OPEN.
- 6 Otáčejte krytem pomocí nástroje ke krytu přihrádky na baterii po směru hodinových ručiček, dokud šipka nebude ukazovat na ON (u vysílače R3 na Close).
- 7 Opravte čas a datum.

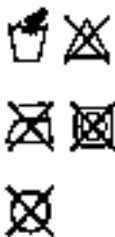
Důležité: Starou baterii náležitě zlikvidujte (viz kapitola 8.4).

8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.2 PRANÍ TEXTILNÍHO HRUDNÍHO PÁSU COMFORTEX+

Textilní hrudní pás COMFORTEX+ se může prát při +40 °C na jemný program v pračce. Je možné používat běžné prací prostředky, nepoužívejte ale prosím bělicí prostředky nebo prací prostředky s bělicí přísadou.

- Nepoužívejte mýdlo ani aviváž.
- Pás COMFORTEX+ nenechávejte čistit chemicky.
- Ani pás ani vysílač nejsou vhodné do sušičky.
- Pás nechte uschnout položený. Prosím neždímejte ani nevěšte nebo nenatahujte v mokrém stavu.
- Pás COMFORTEX+ se nesmí žehlit!



8.3 NÁHRADNÍ DÍLY

Textilní hrudní pás COMFORTEX+



8 ÚDRŽBA A ČIŠTĚNÍ

8.4 LIKVIDACE



Baterie se nesmí likvidovat s domovním odpadem (zákon o bateriích)! Odevzdejte prosím baterie na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.



Elektronické přístroje se nesmějí likvidovat s domovním odpadem. Odevzdejte prosím přístroj na příslušném sběrném místě k likvidaci odpadu.

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

RC 1209

- Typ baterie: CR2032
- Životnost baterie: průměrně 1 rok
- Přesnost chodu hodin: větší než ± 1 sekund/den při okolní teplotě 20 °C
- Rozsah srdeční frekvence: 40-240

Vysílač R3

- Typ baterie: CR2450
- Životnost baterie: průměrně 2 roky
- Přesnost vzdálenosti: Ve zkalibrovaném stavu dosahuje většina běžců menší než 5% odchylky. Prostřednictvím opravného faktoru je také možné dále optimalizovat výsledek. Předpokladem pro přesné údaje jsou neměnné podmínky.

Textilní hrudní pás COMFORTEX+

- Materiál pásu: polyamid a elasthan

RC 1209

SIGMA Elektro GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

www.sigmasport.com